



Vertaistukiryhmä läheisensä (vanhemman, sisaruksen, ystävän) menettäneille syksy 2025

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat menettäneet vanhemman, sisaruksen tai ystävän tapaturman, onnettomuuden, sairaskohtauksen tai nopeasti edenneen sairauden kautta.

Aika

Ryhmä alkaa torstaina 14.8.2025 ja kokoontuu viikoittain klo 16.30–18.30 yhteensä 12 kertaa. Viimeinen tapaaminen on torstaina 30.10.2025. Noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä järjestetään yksittäinen jatkotapaaminen.

Paikka

Länsi-Pasila, MIELI kriisikeskus Helsinki, Maistraatinportti 4 A 4krs, 00240 Helsinki

Järjestäjä

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI kriisikeskus Helsinki, Ryhmätoiminnat.
Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Hannele Lehtonen ja Mari Jokilehto

Tavoitteena on

- Menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa, ammatillisesti ohjatussa vertaisryhmässä
- Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen sekä uusien näkökulmien löytäminen

Sisältöjä

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

- traumaattinen/äkillinen menetys, kriisi, suru
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot

Menetelmät

Ryhmä pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

- Ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- Vakauttavat, keholliset harjoitukset turvallisessa ympäristössä

Kustannukset

Ryhmä on osallistujilleen maksuton.

Hakeminen ja lisätiedot

Täytä sähköinen Webropol hakulomake, joka löytyy osoitteesta [Ryhmät - MIELI ry](#). Vaihtoehtoisesti voit lähettää yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnat@mieli.fi.

Lisätietoja Hannele Lehtonen, puh. 0403548040, e-mail. hannele.lehtonen@mieli.fi

Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmään otetaan 6–10 henkilöä